

アンチエイジングコース

★ 10.11月号 ★

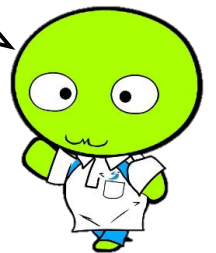


10月						
日付/ レッスン	12日(金)	ピラティス	19日(金)	健康体操	27日(土)	ヨガ (タイ式ヨガ)
内容	身体のインナーマッスルと呼吸を意識し、正しい姿勢を取り戻しましょう。		前半・後半に分けて筋力トレーニングと身体のコンディショニング(調整)を行ないます。		呼吸法に特徴のあるヨガで、初心者にも始めやすくおススメです。	
時間	13:30~14:30		13:30~14:30		10:30~11:30	
参加費・定員	600円	30名	500円	20名	600円	30名
場所/担当	研修室 / 田所		研修室 / 末廣		研修室 / 田所	
持ち物	① ②		① ② ③		① ②	

11月						
日付/ レッスン	9日(金)	ヨガ (タイ式ヨガ)	24日(土)	ピラティス	30日(金)	姿勢美人体操
内容	呼吸法に特徴のあるヨガで、初心者にも始めやすくおススメです。		身体のインナーマッスルと呼吸を意識し、正しい姿勢を取り戻しましょう。		自宅でも出来る簡単な自体重のエクササイズです。姿勢を意識し身体の内側からキレイを目指しましょう。	
時間	13:30~14:30		10:30~11:30		18:30~19:30	
参加費・定員	600円	30名	600円	30名	500円	30名
場所/担当	研修室 / 田所		研修室 / 田所		研修室 / 大野	
持ち物	① ②		① ②		① ②	

持ち物：①…動きやすい服装・タオル・水分補給用の飲み物
②…大き目のバスタオル ③…室内用シューズ

12月、1月の教室は
10月中旬に
更新します。



◆参加上の注意事項

- 教室開始後は教室の変更、取消し及び納入された参加費の返金はできません。
- 教室に参加していない乳幼児・児童の同伴、妊娠している方の参加はできません。また教室中は指導員・体育館職員の指示に従ってください。
- 教室参加中に事故・傷害が生じた場合は応急処置のみ行います。傷害保険に加入していますのでケガをした場合は必ず当日中に指導員または1階事務所までお知らせください。
- 教室に参加される方は、健康上問題がないか確認の上ご参加ください。
- 暴風警報発令時など、やむを得ない事情で臨時休館になった場合、予定通り実施できない場合があります予めご了承ください。
- 参加者様の個人情報については、個人情報保護法、堺市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。
- ◆車での送迎の乗降は必ず駐車場内またはロータリーをお願いします。(10分まで無料です)

EBARAOIKE

家原大池
体育館

指定管理者：シンコースポーツ・アズビル共同事業体
〒593-8304 堺市西区家原寺町1-18-1
TEL：072-271-1718
FAX：072-271-1793
HP：http://sakaisports.com



対象：高校生以上

申込方法：実施月の1日~受付開始
(来館・電話にて)

支払方法：当日1階事務所にて
お支払ください。